



Veckans Coachtips #189, 3 mars 2013

Vad kan du inte leva utan?

Veckan har passerat. Vad har du gjort som fyllt på ditt förråd av energi, skratt och glädje? Vad har du gjort som du inte kan vara utan? Ställde frågan för ett tag sedan på FaceBook.

Här är några av svaren:

kärlek, familjen, reflektioner och samtal, tupplurar, friskt luft, kramar...

Vad blir ditt svar?

Här är några saker som jag inte kan leva utan...

För egen del är min familj väsentlig, min fru Annika och son Emil. Även om vissa dagar snarare blir lite kaosartade ;-) Men å andra sidan, riktigt kärlek är väl att kunna visa sina känslor och lära sig att sätta ord på dem.

Gränssättning, acceptans och respekt ingår också. Har läst någonstans att pappan (i far-son relationen) kan få mycket kärlek, men kan också emellanåt vara värsta spottkoppen. Ombyte förnöjer...

Det du inte kan leva utan är du förmodligen beredd att slåss för.

Egen utveckling är också väsentligt. Att själv utvecklas, kunnas läsa, skriva och sprida inspiration. Ställa frågor, både till mig själv och andra är nödvändigt. Veckans Coachtips, bloggen och artikelskrivande har blivit som ett gift...

Närhet och omtanke. Kärlek, ömhet och nära relationer är också en väsentlig del. Jag är gärna "fysisk" med kramar och ömhet. Det är ett "måste"-behov för min del...

De goda samtalen. Finns det något som stimulerar mer än "det goda samtalet"? Över en god middag, tillsammans med goda vänner. Utvecklande, invecklande och inspirerande.

Vad blir ditt svar:

Vad kan du inte leva utan?